**Советы и рекомендации психолога для обучающихся и родителей на время дистанционного обучения.**

В условиях сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки педагог-психолог техникума оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям)  и обучающимся преимущественно в дистанционной форме по видео-конференц связи (Skype, WhatsApp) или по телефону 8-953-035-75-70.

Советы и рекомендации психолога для обучающихся и родителей на время дистанционного обучения:

[1. Советы для обучающихся: снижение стресса, контроль тревоги (по мотивам рекомендации Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям), сохранение продуктивности в текущих делах.](http://apt22.ru/index.php/psikhologo-sotsialnogo-soprovozhdeniya-obuchayushchikhsya/9-pu-8/899-sovety-obuchayushchimsya)

[2. Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога.](http://apt22.ru/index.php/psikhologo-sotsialnogo-soprovozhdeniya-obuchayushchikhsya/9-pu-8/903-rekomendatsii-roditelyam-detej-vremenno-nakhodyashchikhsya-na-distantsionnom-obuchenii-sovety-psikhologa)

[3. Как родителю помочь ребенку-подростку  справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома.](http://apt22.ru/index.php/psikhologo-sotsialnogo-soprovozhdeniya-obuchayushchikhsya/9-pu-8/33-my-v-meshki-sgrebaem-osen)

[4. Советы подростку; снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах.](http://apt22.ru/index.php/psikhologo-sotsialnogo-soprovozhdeniya-obuchayushchikhsya/9-pu-8/33-my-v-meshki-sgrebaem-osen)

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 работает во всех регионах Российской Федерации Подробная информация на сайте [telefon-doveria.ru.](https://telefon-doveria.ru/)